

LIBROS

Gestión del tiempo. Guillermo Ballenato Prieto

El tiempo es un recurso imprescindible que hay que saber administrar. Ed. Pirámide. 264 págs. 14,50€.

El tiempo es un recurso imprescindible para cualquier actividad. Administrarlo de un modo eficaz permite optimizar el rendimiento y alcanzar mejores resultados con menos esfuerzo.

El tiempo se nos va de muchas maneras: charlas interminables, impuntualidad, Internet, interrupciones, desorganización, urgencias, perfeccionismo, etc. La inadecuada gestión del tiempo, además de tener consecuencias negativas en el ámbito profesional, tiene repercusiones importantes en el entorno personal, familiar y social. Esta obra es una oportunidad para la reflexión y para el cambio. Nos ayuda a encontrar el tiempo personal que andamos buscando, nos enseña que podemos disponer de más tiempo y también cómo podemos aprovecharlo mejor y disfrutarlo más.

El libro ofrece consejos, técnicas y herramientas para mejorar su gestión. Revela la importancia de aprender a detectar las prioridades y a centrarnos en las actividades críticas. Nos anima a ser sistemáticos y rigurosos con nuestro tiempo, a descubrir las posibilidades de una buena planificación, a distribuir adecuadamente las actividades, a tomar decisiones, a cumplir los plazos y a lograr nuestros objetivos.

En definitiva, este libro resume las claves necesarias para tomar las riendas y decidir sobre la utilización de nuestro tiempo, revisar nuestros hábitos de trabajo y de vida y hacerlos más saludables y eficaces



<http://www.ibercampus.es/gestion-del-tiempo-guillermo-ballenato-prieto-14115.htm>